



Pains, viennoiseries

Bagels



1h25 20 min 25 min 40 min 402

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Dissoudre la levure dans un peu d'eau chaude.
- 2 Mettre la farine dans un saladier et former un puits. Verser la levure au centre avec le sucre, le sel et l'huile, mélanger grossièrement.
- 3 Ajouter l'eau, pétrir la pâte pendant plusieurs minutes : la pâte devient légèrement collante. Laisser reposer 20 minutes.

Étape 2

Cuisson et dressage des bagels

- 1 Diviser la pâte en 8 pâtons, former 8 boules.
- 2 Pour faciliter cette étape, fariner ses mains.
- 3 Percer le centre des boules avec le doigt et l'agrandir jusqu'à ce qu'il fasse 4 cm (le trou va rétrécir à la cuisson). Laisser reposer 20 minutes.
- 4 Faire bouillir de l'eau avec le sucre et le bicarbonate de soude dans une casserole.
- 5 Plonger les Bagels par 2 ou 3 dans l'eau bouillante pendant 30 secondes de chaque côté.
- 6 Placer les Bagels sur une plaque de cuisson huilée, les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pâte à bagels

400 g **Farine**
20 cl **Eau**
1 c. à café **Levure de
boulangier**
1 c. à soupe **Sucre
semoule**
1 c. à café **Sel**
1 c. à soupe **Huile de
colza**

Ingrédients pour la cuisson à l'eau

1 litre(s) **Eau**
1 c. à soupe **Sucre glace**
2 c. à café **Bicarbonate de
soude**

Ingrédients pour la garniture

1 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
1 **Graines de sésame**

badigeonner avec le blanc d'œuf légèrement battu puis parsemer de graines de sésame.

7 Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C (Th.6)

8 Laisser refroidir avant de déguster.